



На правах рукописи

**Пашкова Наталья Владимировна**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ  
ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ  
В ВОЛЕЙБОЛЕ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

28 ЯНВ 2010

Красноярск - 2009

Работа выполнена в ГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор  
**Марков Константин Константинович**

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор  
**Попомарёв Василий Викторович**

кандидат педагогических наук, доцент  
**Мезенцева Наталья Владимировна**

Ведущая организация: ГОУ ВПО «Томский политехнический университет»

Защита состоится «4» февраля 2010 г. в 10 часов на заседании совета по защите докторских и кандидатских диссертаций Д 212.097.02 при ГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева» по адресу: 660049, г. Красноярск, ул. Лебедевой, 89, ауд. 3-18а

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУ ВПО «Красноярский Государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева» по адресу: 660049, г. Красноярск, ул. Лебедевой, 89.

Автореферат разослан «28» декабря 2009 года.

Ученый секретарь диссертационного совета  
кандидат педагогических наук, доцент



Г.С. Саволайнен

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Одной из центральных проблем теории и методики спортивной тренировки является задача совершенствования процесса обучения эффективным двигательным действиям в условиях напряженной спортивной деятельности. Особую сложность эта задача представляет в таких двигательновариативных видах спорта как волейбол, где элементарные двигательные акты и обеспечивающие их моторные и психические процессы являются ответными, зачастую непредсказуемыми действиями, разнообразной пространственно-временной структуры.

В теории и методике двигательного обучения в спортивной деятельности в настоящее время уделяется недостаточно внимания содержанию развивающего обучения. Традиционная методика обучения в волейболе в основном опирается на заучивание двигательных действий в строго регламентированных условиях, а тренировочный процесс носит преимущественно репродуктивный характер, при котором не учитывается в должной мере личность учителя и ученика, их содержательное сотрудничество. Это закрепляет выполнение двигательных действий в конкретных типовых условиях и серьезно мешает их обобщению и применению в нестандартных ситуациях.

При разработке содержания и методов обучения в спорте недостаточно используются современные психолого-педагогические концепции, с помощью которых можно достичь гораздо большего в овладении техникой в различных видах спорта. Одной из таких концепций является теория учебной деятельности (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов), которая в последнее время широко применяется при построении программ и преподавании ряда предметов школьного цикла (математики, русского языка, изобразительного искусства, физкультуры и т.д.).

В работах ряда исследователей (М.М. Абызов, Е.А. Короткова, Г.Н. Кудина, М.Д. Кудрявцев, К.В. Ливанов, Г.Г. Микулина, З.Н. Новлянская, Ю.А. Полуянов, В.В. Репкин) рассматривались теоретические и методические предпосылки для решения разнообразных задач эффективного обучения в процессах различного психического и моторного содержания и направленности.

Исходя из вышеизложенного, обозначились проблемы при обучении двигательным действиям в спорте, и в частности в волейболе, где недостаточное использование теории учебной деятельности делает проведение данного исследования достаточно актуальным. Анализ психолого-педагогической литературы и тренировочной спортивной практики позволил выявить следующие **противоречия**:

- между необходимостью подготовки высококвалифицированных спортсменов уже на начальном этапе их спортивной деятельности и недостаточным программно-методическим обеспечением учебно-тренировочного процесса в волейболе;
- между требованиями соревновательной деятельности в волейболе, где необходим гибкий, устойчивый двигательный навык и репродуктивным характером тренировочного процесса;
- между возможностями развивающего обучения и несовершенством существующих, традиционных методик обучения, формирующих навык в типовых, стандартных условиях.

Для разрешения рассмотренных противоречий требуются разработки новых, современных средств и методов обучения детей 9-11 лет двигательным действиям в волейболе.

**Цель работы:** разработать методику обучения двигательным действиям в волейболе с использованием основ теории учебной деятельности и развивающего обучения и проверить ее эффективность в опытно-экспериментальной работе.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки в ДЮСШ по волейболу с детьми 9-11 лет.

**Предмет исследования** – методика обучения двигательным действиям в волейболе детей 9-11 лет.

**Гипотеза исследования:** начальное обучение детей двигательным действиям в волейболе будет более эффективным, если разработать и реализовать:

- методику обучения, содержащую теоретическую составляющую, создающую представления о двигательных действиях и правильной технике игровых приемов и практическую составляющую, позволяющую оперативно и продуктивно обучить базовым элементам юных волейболисток;

- комплекс контроля и коррекции двигательных действий, позволяющий оперативно оценивать техническую подготовленность, умение управлять своими действиями и уровень специальной физической подготовленности, обеспечивающей успешное освоение программного учебного материала.

#### **Задачи исследования:**

1. Изучить существующие методики обучения двигательным действиям в волейболе и пути их совершенствования на основе теории учебной деятельности и концепций развивающего обучения.

2. Исследовать двигательную специфику волейбола и психофизиологические аспекты деятельности детей 9-11 лет в учебно-тренировочном процессе.

3. Разработать и апробировать комплекс оперативно-педагогического контроля процесса технической подготовки юных волейболисток.

4. Теоретически обосновать и разработать методику обучения двигательным действиям в волейболе и экспериментально проверить ее эффективность.

**Методология исследования.** В работе использованы разработки отечественных и зарубежных ученых:

- в области педагогики и психологии: П.К. Ананьева, П.К. Анохина, Е.А. Ароновой, Ю.К. Бабанского, Л.В. Берцфаи, А.Б. Воронцова, Г. Витцлака, Л.С. Выготского, П.Я. Гальперина, Н.Д. Гордеевой, В.В. Давыдова, В.К. Дьяченко, А.В. Запорожца, В.П. Зинченко, В.Б. Коренберга, Г.Н. Кудиной, В.Т. Кудрявцева, А.Н. Леонтьева Т.Д. Марцинковской, З.Н. Новлянской, И.П. Павлова, Ю.А. Полуянова, В.В. Репкина, Л.С. Рубинштейна, В.В. Рубцова, И.М. Сеченова, Э.Л. Торндайк, Г.К. Уразалиевой, Г.А. Цукермана, Е.В. Чудиновой и др. Д.Б. Эльконина и др.;

- в области теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки: Р.С. Абельской, М.М. Абызова, В.В. Белинович, Н.А. Бернштейна, Д.Я. Богдановой, М.М. Боген, В.В. Бойко, Г.В. Васильева, Ю.В. Верхошанского, Б.Л. Виера, Ю.К. Гавердовского, Н.Д. Гордеевой, С.В. Голомазова, Д.Д. Донского, А.А. Дубровского, С.П. Евсеева, А.И. Завьялова, В.М. Зацiorsкого, В.П. Зинченко, А.Н. Крестовникова, М.Д. Кудрявцева, В.И. Лях, В.Д. Мазниченко, Л.П. Матвеева, В.Н. Селуянова, Л.К. Сидорова, О.П. Топышева, В.С. Фарфель, С.В. Хрущева, Л.Я. Чернова, С. Anrich, С. Krake и др.;

- в области теории и методики обучения в волейболе: А.В. Беяева, Л.В. Булькиной, А.Г. Айрияиц, Ю.Н. Клещева, М. Фидлера, М.В. Савина, А.Я. Ситникова, Л.И. Гурович, Ю.Д. Железняка, А.В. Ивойлова, В.А. Куиянского, Л.В. Козыревой, К.К. Маркова, Л.Н. Слупского, В.А. Тюрина, В.Е. Хапко и др.

В решении поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме работы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация и этапы исследования.** Экспериментальной базой исследования были занятия в группах начальной подготовки первого года обучения в ДЮСШ по волейболу. Данное исследование было проведено в 2005-2008 годах в три этапа.

Первый этап – предварительный (2005-2006 г.г.), во время которого проводилось методологическое обоснование и теоретический анализ имеющихся сведений по выбранной теме исследования, он также включал в себя период подготовки экспериментальной методики. Главной задачей в течение этого времени было изучение возможности применения теории учебной деятельности в учебно-тренировочном процессе в ДЮСШ по волейболу и разработка нового содержания обучения движениям и методики обучения двигательным действиям на основе данной теории.

Второй этап – опробование экспериментальной методики проходило на учебно-тренировочных занятиях в группе начальной подготовки первого года

обучения в ДЮСШ по волейболу при МОУДОД «Дом детства и юношества «Советский» в период с сентября 2006 года по май 2007 года.

Третий этап – основной, который проводился с сентября 2007 года по май 2008 года. Педагогический эксперимент проводился в школе № 115 Советского района города Красноярска, на базе 4-5 классов была сформирована экспериментальная группа, а контрольная группа в школе № 144 также на базе 4-5 классов. В экспериментальную группу вошли занимающиеся в секции волейбола на основе, разработанной методики. В контрольную группу вошли занимающиеся в секции волейбола, по общепринятой методике. Количество занимающихся в обеих группах было по 15 человек. Ранее никто из участников эксперимента волейболом не занимался.

#### **Научная новизна исследования:**

- обогатены существующие научные концепции, выявлены и обоснованы основные методологические подходы к применению теории учебной деятельности в совершенствовании двигательных действий юных волейболисток;
- разработаны методика обучения техническим приемам в волейболе, повышающая эффективность двигательного совершенствования, и рекомендации по ее применению в учебно-тренировочном процессе в ДЮСШ;
- научно обоснован и разработан комплекс оперативной педагогической диагностики эффективности обучения и контроля двигательной подготовки учащихся ДЮСШ по волейболу.

**Теоретическая значимость** состоит в изложении аргументов и доказательств, подтверждающих возможности использования теории учебной деятельности при двигательном обучении в волейболе, раскрыты существенные противоречия в существующих методиках технической подготовки юных волейболисток. Представлены рекомендации по применению в практике спортивной тренировки новых научных идей и теоретических подходов на основе теории учебной деятельности.

**Практическая значимость исследования.** В результате исследования научно обоснованы методические рекомендации для тренеров при обучении

техническим приемам в волейболе на основе теории учебной деятельности, определены регламентирующие требования, обеспечивающие повышение скорости и прочности овладения элементами техники юными волейболистами. Результаты исследования могут служить основой для разработки учебных программ ДЮСШ и применяться тренерами-преподавателями в учебно-тренировочных занятиях с группами начальной подготовки при изучении основных технических приемов

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Использование концепций теории учебной деятельности в теории и методике спортивной тренировки по волейболу позволяет выделить общую учебную задачу - игру и частно-практические задачи - техническое обучение отдельным игровым приемам с использованием тренажёрной модели.

2. Методика обучения двигательным действиям в волейболе, теоретическая составляющая, которой, создаёт представления об эффективных двигательных действиях, а практическая часть, интегрирует отдельные технические навыки, развивающиеся с использованием тренажёрной модели в целостную структуру игры в волейбол, моделируемую «пионерболом».

3. Комплекс педагогической диагностики эффективности обучения, состоящий из блоков оценки теоретической подготовленности (анкетирование по вопросам об основах технических приемов в волейболе), техники выполнения основных двигательных действий в волейболе (верхняя прямая подача, передачи сверху и снизу, нападающий удар и блокирование), оценки умений дифференцировать свои двигательные действия в специальных двигательных тестах и блока тестирования уровня развития базовых физических качеств, обеспечивающих технические действия в волейболе.

**Апробация и внедрение результатов работы.** Основные положения и содержание работы отражены в 11 опубликованных печатных работах автора (две в журналах, рецензируемых ВАК), доложены и обсуждены на 3 Международных и 2 Всероссийских научно-практических конференциях в Красноярске



(1999, 2007, 2008), Иркутске (2008) и Коломне (2006). По материалам диссертационного исследования опубликованы 2 учебно-методических пособия.

Основные положения, выводы и практические рекомендации исследования применялись в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ по волейболу при МОУДОД «Дом детства и юношества «Советский» и докладывались во время участия автора в конкурсе «Учитель года» г. Красноярска. Результаты данного диссертационного исследования внедрены в работу ДЮСШ по волейболу при МОУ ДОД «Дом детства для детей и юношества «Советский» и в работу ФСК «Факел» при МОУ СОШ № 115, о чем составлены акты внедрения научных исследований в практику.

**Структура и объем работы.** Диссертация состоит из введения, 3 глав основного текста, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка и приложений. Общий объем работы составляет 169 страниц, в том числе 8 таблиц, 3 фотографии и 8 приложений. Библиографический список насчитывает 153 наименований, в том числе 9 на иностранных языках.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность исследования; формулируются проблема и противоречия, определены объект, предмет, цель, гипотеза и задачи; представлены методы исследования и теоретико-методологические положения; выделены научная новизна, теоретическая и практическая значимость диссертационной работы; охарактеризована сфера апробации и внедрения результатов исследования.

В первой главе «Современное состояние проблемы обучения двигательным действиям» проанализированы основные положения теории учебной деятельности и концепции развивающего обучения, рассмотрены существующие принципы обучения двигательным действиям и психофизиологические особенности формирования двигательных навыков у детей 9-11 лет применительно к избранному виду спорта – волейболу.

Образовательная система Эльконина-Давыдова содержит ряд таких ключевых понятий как «обучение на основе содержательного обобщения», «обучение в форме учебной деятельности», «развивающее обучение». Термин «учебная деятельность» используется сейчас как синоним учения, происходящего в школе на уроках. Однако Д.Б. Эльконин и В.В. Давыдов назвали этим термином совершенно определенный тип учения, который, направлен на овладение способами действий, обобщенных по форме теоретического знания, и имеет строгую структуру.

В отличие от традиционной парадигмы обучения, характеризующейся формально-логическим подходом к отбору и структурированию содержания обучения с преимущественно утилитарно-эмпирическим типом знаний и умений в виде набора «готовых истин» и движением от частного к формально общему в объяснительно-иллюстративном процессе, теория учебной деятельности с развивающим характером обучения в своей основе содержит диалектико-логический подход к построению содержания учебных предметов, реализуемого через насыщение программ знаниями теоретического типа об общих способах действия в виде системы научно-исследовательских задач с их развертыва-

нием от абстрактного, всеобщего к конкретному его многообразию проявлений всеобщего. Эта теория включает также условия формирования особой поисково-преобразующей деятельности по усвоению подобного содержания на основе культивирования в ребенке субъекта учения с универсальными возможностями в овладении интеллектуальным опытом, желающего и умеющего учиться.

Сущность учебной деятельности заключается в решении учебных задач, отличие которых, от других, решаемых человеком задач, определяется тем, что, их цель и результат состоят в изменении самого субъекта, заключающемся в овладении им обобщенными способами действия. Поставить учебную задачу – значит ввести учащихся в ситуацию, ориентированную на содержательно общий способ ее решения во всех возможных частных вариантах условий.

Основным компонентом учебной деятельности, обеспечивающим, решение учебной задачи, является учебное действие. При усвоении научных понятий центральное место в ней занимают особые преобразования предмета, направленные на выявление в нем отношений, которые составляют содержание понятия и последующее построение соответствующей предметной или знаковой модели, фиксирующей это отношение и позволяющей изучать его свойства в «чистом виде». Особым видом учебного действия является действие контроля, предметом которого выступает не сам по себе результат деятельности, а способ его получения. С контролем тесно связано действие оценки. Ее функция состоит в фиксации соответствия фактического результата учебной деятельности, ее конечной цели.

В ряд работ (М.М. Абызов, М.Д. Кудрявцев, Е.А. Короткова, Н.В. Фомичева) были показаны возможности применения теории учебной деятельности в физическом воспитании, при обучении школьников циклическим движениям, а также для активизации их мыслительной деятельности в процессе обучения двигательным действиям.

Ключевым звеном в физическом воспитании и спорте является обучение двигательным действиям, которые выступают и как объект, и как средство, и как цель совершенствования. Анализ развития теории обучения двигательным

действиям показал, что она прошла от обучения через подражание до современных психолого-педагогических концепций в частности – теории развивающего обучения (Ф. Гилберт, Ф.У. Тейлор, Т. Гоббс, Д. Дартли, И.М. Сеченов, И.П.Павлов, В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский, Э. Торндайк, А.Н. Крестовников, Н.А. Бернштейн, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, М.М. Боген).

Развитие теории деятельности (А.Н. Леонтьев) позволило сформулировать теорию двигательного обучения (П.Я. Гальперин, М.М. Боген), в которой усвоение знаний, формирование действий и понятий объединяются в единый элемент образом действия и образом среды, в которой оно происходит и на основе которого происходит управление действием.

Рассмотрение психофизиологических особенностей детей 9-11 лет показало, что в этом возрасте начинают формироваться элементы теоретического мышления. Его специфическое качество – способность рассуждать гипотетико-дедуктивно (от общего к частному), т.е. на основе единых, общих предпосылок путем построения гипотез и их проверки. Этот вывод чрезвычайно важен для эффективного использования теории учебной деятельности и концепций развивающего обучения для решения практических задач исследования.

Исследование специфики волейбола, проведенное в данной главе, показало наличие ряда уникальных характеристик игры, которые требуют от методики обучения двигательным действиям в этом виде спорта ряда специфических особенностей в условиях, когда поверхность площадки не может быть использована для контакта с мячом и нельзя ловить и владеть мячом, при отсутствии прямого контакта игроков соперничающих команд и неограниченном времени игры, в случаях, когда многие двигательные навыки уникальны и т.д.

Проведенный анализ обучения двигательным действиям в волейболе по разным методикам, таким как традиционная методика обучения и тренировки отдельных приемов, двигательное обучение на основе ключевых точек, обучение по игровому методу, методика обучения «12 шагов» подтвердил необходимость использования новых психолого-педагогических приемов, в большей степени соответствующих специфике избранного вида спорта.

Вторая глава «Методы и организация исследования» представлена методическим и теоретическим аппаратом организации и проведения исследований, а также оценки результатов опытно-экспериментальной работы. Для решения поставленных задач использовались: анализ научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование уровня развития физических качеств, оценка выполнения основных элементов техники волейбола, оценка знаний и умений дифференцировать свои двигательные действия, методы математической статистики.

Главной особенностью экспериментальной методики обучения является построение обучения «от общего к частному». В педагогическом эксперименте были применены основные этапы нового подхода к обучению движениям:

1. Создание необходимой мотивации для полноценных тренировок и занятий волейболом с совместным просмотром игр профессиональных команд и разбором игр, чтобы занимающиеся сами определили какие знания, технические умения и навыки нужны для игры на таком уровне.

2. Этап развития выделенных двигательных способностей, что подготавливало общую базу для освоения основных технических приемов в волейболе.

3. Затем занимающиеся в экспериментальной группе обучались общему для всех основных технических приемов закономерностям. Анализ всех технических приемов волейбола, пространственных, силовых и временных параметров движений выявил основное звено, изучение которого, позволяет овладевать техническими приемами гораздо быстрее и с наименьшей вероятностью появления ошибок. Данным звеном является пружинящее движение корпусом, ногами и руками во время выполнения всех технических приемов в волейболе.

4. Заключительный этап предполагал освоение занимающимися всего остального содержания технической подготовки волейболистов.

Таким образом, поставленная общая учебная задача – овладение техникой волейбола, решалась посредством перечисленных выше учебных действий и операций с последующим применением обобщенных двигательных навыков.

Для проверки предположения о том, что двигательное обучение на основе теории учебной деятельности дает занимающимся необходимые знания о происхождении, основах техники в волейболе и умении дифференцировать свои двигательные действия была использована анкета, позволяющая оценить представления игроков о характере действия при выполнении различных технических приемов, в различных их элементах и в целом.

Для контроля учебного процесса технического совершенствования и оценки динамики эксперимента использовалось тестирование техники выполнения основных видов двигательных действий, умений их дифференцировать и уровня развития основных физических качеств, необходимых для эффективного выполнения технических приемов.

Эксперимент проводился в школе № 115 Советского района города Красноярска, на базе 4-5 классов была сформирована экспериментальная группа, а контрольная группа в школе № 144 также на базе 4-5 классов. В экспериментальную группу вошли занимающиеся в секции волейбола на основе, разработанной методики. В контрольную группу вошли занимающиеся в секции волейбола, по общепринятой методике. Количество занимающихся в обеих группах было по 15 человек. Ранее никто из участников эксперимента волейболом не занимался.

Третья глава «Теоретическая разработка и экспериментальная проверка эффективности методики обучения двигательным действиям в волейболе» посвящена обоснованию и разработке методики обучения и проверке ее эффективности в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ.

При сравнении двух разных подходов в обучении показано, что традиционное обучение, в основном, идет путем перехода от частного к общему, а обучение на основе теории учебной деятельности построено на переходе от общего к частному. Это ведет к усвоению обучающимися теоретических знаний и развитию соответствующих умений и навыков при решении учебных задач, что позволяет усваивать нечто «общее» еще до освоения его частных проявлений. Отсюда следует важный теоретический и практический вывод, что главным ме-

тодом обучения должен стать метод введения учащихся в ситуацию учебных задач организации учебных действий, то есть метод решения учебных задач.

В данном случае тем общим, на чем строится учебно-тренировочный процесс, видится – сама игра, от чего будет зависеть последовательность изучения технических приемов. Сложность двигательного обучения детей в волейболе заключается еще и в том, что по объективным возрастным причинам они достаточно длительное время проходят этапы начального обучения, и это не позволяет эффективно использовать игровые методы собственно волейбола. Ключевым звеном методики принята игра «пионербол», которая по своей структуре максимально близка к основной учебной задаче – волейболу. Постепенно, по мере овладения техническими приемами в тренировочном процессе «пионербол» усложнялся: игра с волейбольной подачей, пионербол с волейбольной подачей и приемом подачи, пионербол с ловлей после приема подачи и выполнением передачи сверху нападающему игроку и т.д.

Тактические действия также проще изучить в игре пионербол, так как здесь есть время остановиться с мячом в руках и подумать, куда лучше отдать пас, куда выполнить нападающий бросок, куда переместиться при игре в защите. При этом необходимо сразу учить думать о продолжении игры до получения мяча. С помощью игры «пионербол» можно постепенно пройти все историческое развитие тактики волейбола: игра с пасующим игроком в зоне 3, специализация игроков, игра с расстановкой, перемещение пасующего игрока из 3 зоны в 2, появление нападающего из зоны 3, появление блокирования, появление обманных ударов, появление разных систем игры в защите и т.д.

При такой методике обучения реализуется основной принцип теории учебной деятельности от общего к частному, где общим будет основная учебная задача – сама игра, а частными ее проявлениями технико-тактические двигательные действия, используемые для достижения победы.

Практический материал экспериментальной методики содержит: разработанные описания занятий по обучению наиболее общим для технических действий в волейболе закономерностям и биомеханическим основам; рабочие пла-

ны и методики занятий по обучению основным элементам техники волейбола с описанием упражнений и путей исправления возможных ошибок, а также описание занятий для развития ряда значимых в волейболе физических качеств.

*Техническая подготовленность* испытуемых оценивалась по 5 основным элементам техники волейбола (подача, прием снизу, передача сверху, прямой нападающий удар, блокирование) и анкетированию по вопросам об основах технических приемов. Оценка технических нормативов производилась по количеству результативных действий из 5 попыток с учетом правильности выполнения. Результаты исследования представлены в табл. 1 и на рис. 1.

Таблица 1

**Сравнительный анализ результатов технических нормативов  
и знаний об основах технических действий в волейболе  
в конце педагогического эксперимента**

| № п/п | Виды контрольных нормативов   | Группы                      | Статистические показатели |        |
|-------|---|-----------------------------|---------------------------|--------|
|       |   |                             | $M \pm m$                 | p      |
| 1.    | Верхняя прямая подача   | Эксперимент.<br>Контрольная | 3,80±0,30<br>2,86±0,30    | p<0,05 |
| 2.    | Прием подачи (передача снизу)   | Эксперимент.<br>Контрольная | 3,13±0,23<br>2,13±0,15    | p<0,01 |
| 3.    | Вторая передача (передача сверху)   | Эксперимент.<br>Контрольная | 4,06±0,15<br>3,00±0,30    | p<0,01 |
| 4.    | Прямой нападающий удар  | Эксперимент.<br>Контрольная | 2,61±0,23<br>1,90±0,15    | p<0,05 |
| 5.    | Блокирование  | Эксперимент.<br>Контрольная | 3,21±0,30<br>2,13±0,30    | p<0,05 |
| 6.    | Оценка теоретических знаний об основах технических действий (анкетирование) | Эксперимент.<br>Контрольная | 7,26±0,30<br>5,26±0,38    | p<0,01 |

Результаты в конце эксперимента по технической подготовленности по всем видам тестов имеют достоверные различия между результатами в контрольной и экспериментальной группе в пользу последней. Экспериментальная группа имела существенные достоверные преимущество перед контрольной: при выполнении приема снизу, при выполнении передачи сверху, а также в



теоретическом опросе об основах технических действий в волейболе ( $p < 0,01$ ) при выполнении подачи, блокировании, нападающем ударе ( $p < 0,05$ ) (рис. 1).



Рис. 1. Показатели технической подготовленности на конец эксперимента

В результате проведенного исследования было выявлено что, девочки занимающиеся волейболом в группе начальной подготовки способны осваивать технику двигательных действий в волейболе, с использованием основ теории учебной деятельности, более глубоко понимая при этом природу изучаемых движений, а не просто заучивая технические элементы. Тем самым двигательный навык становится более вариативным и гибким, так как подкреплен интеллектуальным анализом ситуации, в которой применяется полученный навык.

*Уровень умения дифференцировать свои двигательные действия* оценивался по показателям прыжка в длину с места в  $\frac{1}{2}$  от максимального результата, динамического и статического равновесия на правой ноге и имитации нападающего удара в прыжке с приземлением в точке отталкивания. Результаты исследования представлены в табл. 2.

Из результатов исследования следует, что в начале эксперимента по всем видам тестов достоверных различий в результатах испытуемых контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось, т. е. обе группы были однородными. Это объясняется близким возрастом испытуемых и примерно одинаковой подготовленностью на данном этапе работы.

Сравнительный анализ межгрупповых различий конечных данных показал преимущество данных экспериментальной группы по сравнению с аналогичными данными контрольной группы. Здесь наблюдаются достоверные различия: в тестах «Динамическое равновесие на правой ноге» и «Статическое равновесие на правой ноге» –  $p < 0,05$ ; в тесте «Имитация нападающего удара в прыжке с приземлением в точке отталкивания» и в тесте «Ошибки при прыжке в длину с места в  $\frac{1}{2}$  от максимального результата» –  $p < 0,01$ .

Таблица 2

**Результаты тестирования умения дифференцировать свои двигательные действия (межгрупповой анализ)**

| № п/п | Тесты и контрольные испытания  | Группы          | Статистические показатели (начало эксперимента) |            | Статистические показатели (конец эксперимента) |            |
|-------|--|-----------------|---|------------|--|------------|
|       |  |                 | M±m   | p          | M±m  | p          |
| 1.    | Ошибка при прыжке в длину с места в $\frac{1}{2}$ от максимального результата (см)   | Экспер<br>Контр | 16,60±1,31<br>15,73±1,70                        | $p > 0,05$ | 5,73±1,08<br>11,2±1,15                         | $p < 0,01$ |
| 2.    | Динамическое равновесие на правой ноге (сек)   | Экспер<br>Контр | 11,00±1,39<br>11,93±1,39                        | $p > 0,05$ | 79,8±14,63<br>36,73±8,09                       | $p < 0,05$ |
| 3.    | Статическое равновесие на правой ноге (сек)  | Экспер<br>Контр | 13,53±1,93<br>16,06±2,77                        | $p > 0,05$ | 63,80±7,86<br>39,40±8,09                       | $p < 0,05$ |
| 4.    | Имитация нападающего удара в прыжке с приземлением в точке отталкивания (ошибка, см) | Экспер<br>Контр | 33,33±3,85<br>32,80±3,85                        | $p > 0,05$ | 9,07±1,31<br>16,73±2,08                        | $p < 0,01$ |

*Уровень физической подготовленности* наряду с технической подготовкой и развитием умения дифференцировать свои двигательные действия является важным элементом в современном волейболе, так как является базой для всего технического арсенала спортсмена. В работе он оценивался по тестам: челночный бег 5х6 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту после стопорящего шага и бросок набивного мяча из положения стоя. Результаты исследования представлены в табл. 3.

**Результаты тестирования общей физической подготовленности  
(межгрупповой анализ)**

| № п/п | Тесты и контрольные испытания                 | Группы            | Статистические показатели начало эксперимента |        | Статистические показатели конец эксперимента |        |
|-------|---|-------------------|---|--------|--|--------|
|       |   |                   | M±m   | p      | M±m  | p      |
| 1.    | Челночный бег 5х6 метров (с)                  | Экспер.<br>Контр. | 11,49±0,29<br>12,19±0,28                      | p>0,05 | 9,61±0,09<br>11,62±0,15                      | p<0,01 |
| 2.    | Прыжок в длину с места (см)                   | Экспер.<br>Контр. | 160,26±2,70<br>155,93±5,08                    | p>0,05 | 171,53±3,85<br>162,20±3,31                   | p<0,01 |
| 3.    | Прыжок в высоту (см)                          | Экспер.<br>Контр. | 28,86±1,54<br>27,86±2,08                      | p>0,05 | 37,33±1,46<br>32,06±1,92                     | p<0,05 |
| 4.    | Бросок набивного мяча из положения, стоя (см) | Экспер.<br>Контр. | 581,00±25,43<br>639,30±26,97                  | p>0,05 | 798,00±41,61<br>685,33±29,28                 | p<0,05 |

Статистическая обработка результатов тестирования физической подготовленности до эксперимента показала, что различия между контрольной и экспериментальной группой статистически недостоверны по всем 4 видам тестов, что свидетельствует об однородности групп на данной стадии исследований.

Межгрупповые изменения в конце эксперимента во всех тестах статистически достоверны на уровне от  $p<0,05$  – тесты «Прыжок в высоту», «Бросок набивного мяча из положения стоя» до  $p<0,01$  – тесты «Прыжок в длину с места», «Челночный бег 5х6 м» в пользу результатов экспериментальной группы.

Хотя в задачах данного исследования не ставилась отдельная задача улучшить общую физическую подготовленность занимающихся по экспериментальной методике, полученные результаты свидетельствуют о большей заинтересованности и осознанном отношении занимающихся в экспериментальной группе к данному виду упражнений во время учебно-тренировочных занятий и большем внимании к технике выполнения упражнений во время тестирования.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что основными методиками обучения в волейболе в настоящее время являются традиционная методика обучения двигательным действиям, опирающаяся на заучивание двигательных действий в строго регламентированных условиях, методика двигательного обучения на основе ключевых точек, которыми являются короткие, сжатые инструкции, даваемые тренером, методика обучения по игровому методу, основанная на игре и исходящая из упрощенных форм игры, постепенно повышающих свою сложность и методика обучения «12 шагов», предлагающая путь от простого к сложному и имитирующая последовательность приемов в реальных игровых ситуациях. Эти методики недостаточно используют мыслительную деятельность спортсменов в учебно-тренировочном процессе, что не позволяет реализовать существующие противоречия между вариативными требованиями игры и заучиванием типовых двигательных навыков в стандартных условиях на тренировке.

2. Установлено, что недостаточно исследований по разработке методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ по волейболу (особенно на начальном этапе обучения) с использованием теории учебной деятельности, основные положения которой позволяют строить обучение от общего к частному с развитием знаний, умений и навыков в условиях решения обобщенных учебных задач. Эти подходы позволяют успешно разрешать противоречия при формировании гибких двигательных качеств, адекватных требованиям игровых видов спорта.

3. Выявлен ряд уникальных характеристик игры волейбол, не имеющих аналогов, многие двигательные действия также уникальны в спорте, что требует особого внимания при обучении.

4. Установлено, что в подростковом возрасте формируются элементы теоретического мышления, способность рассуждать гипотетико-дедуктивно (от общего к частному), усиливается роль слова в восприятии элементов, деталей движений. Эти особенности развития детей 9-11 лет позволяют рассчитывать

на успешное использование методики обучения, активизирующих мыслительную и мотивационную составляющую процесса обучения.

5. Разработана и обоснована методика обучения двигательным действиям в волейболе, важнейшие компоненты, которой:

- формирование интереса к изучению техники основных двигательных действий в волейболе и освоение теоретических знаний;
- решение общей учебной задачи – игры в волейбол, позволяющее учащимся выявить наиболее важные частно-практические составляющие изучаемых элементов техники волейбола, их интегрирование в общую игру;
- моделирование с помощью специальной тренажерной модели обобщенных, игровых двигательных действий с поиском ранее не использованных способов решения поставленных задач;
- развитие умения контролировать и оценивать изучаемые движения.

6. Разработан комплекс оперативно-педагогического контроля процесса двигательной подготовки юных волейболистов, который содержит следующие основные блоки (теоретическая подготовленность, техническая подготовленность, умение дифференцировать свои двигательные действия с сохранением равновесия, дозированием нужных усилий, действиями в безопорном положении и развитии базовых физических качеств), позволяющих осознано и мотивировано управлять учебно-тренировочным процессом.

7. Доказана эффективность разработанной методики, анализ результатов педагогического эксперимента показал статистически достоверную ( $p < 0,05$ ) динамику экспериментальных тестовых показателей. Данная методика обучения двигательным действиям отличается эффективностью в формировании мотивов и интереса, переносимого с результата на способ его достижения. Педагогический процесс, построенный на основе теории учебной деятельности, углубляет и расширяет знания о сущности элементов техники волейбола и закрепляет умения управлять своими движениями.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Эффективная методика обучения двигательным действиям в ДЮСШ по волейболу включает следующие основные этапы работы:

- формирование учебно-познавательных мотивов и беседы с занимающимися с целью овладения ими необходимыми теоретическими знаниями;

- изучение каждого вида движений и создание учебных ситуаций, в которой дети сами выделяют общие двигательные способности, необходимые в данном виде спорта;

- повторение этих движений в форме игры с целью их совершенствования, таким образом формируя интерес к изучаемым двигательным действиям.

2. Решение учебных задач по овладению двигательными действиями посредством учебных действий и операций:

- формирование знаний об общих биомеханических основах движений

- в самом начале решения учебной задачи дети должны открывать для себя принцип решения целого класса конкретно-практических двигательных задач во взаимосвязи усилий и движений;

- совершенствование техники конкретного вида движений с помощью их моделирования в форме графиков-схем движений рук и ног.

3. Контроль тренера за учащимися при освоении движений и контроль над выполнением движений в коллективе, оценка тренером выполняемых движений, самостоятельность в исправлении своих ошибок в движениях. Кроме того, необходимо использование самооценки выполняемых двигательных действий, элементы парного и внутригруппового контроля, поощрение самостоятельности при совершенствовании элементов техники разученных движений.

4. Для выполнения детьми полноценной учебной деятельности на занятиях необходимо, чтобы они постоянно решали различные учебные задачи. Это должно сопровождаться созданием проблемных ситуаций, самостоятельным поиском ответов на возникающие вопросы и др. Причем на исходном этапе ребята не должны знать, как выйти из них, должны искать новые теоретические и практические выходы неизвестными ранее способами с помощью учителя.

**СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

1. Пашкова Н.В. Обучение двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности / Вестник ТГПУ, - 2009. - Выпуск 8 (86). - С. 75-78 (Список ВАК).
2. Пашкова Н.В., Кудрявцев М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям и формирования у них двигательных навыков в учебном процессе / Начальная школа, - 2004. - № 4. - С. 8-12 (авт. вклад 0,2 п.л.) (Список ВАК).
3. Пашкова Н.В., Марков К.К. Совершенствование методики обучения двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности / Международный симпозиум. КГПУ, Восток-Россия-Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. - Красноярск, 2008. - С. 91-93 (авт. вклад 0,1 п.л.).
4. Пашкова Н.В., Марков К.К. Инновационные подходы к обучению двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности / Международная научная конференция, Восток-Россия-Запад. Инновационные технологии в развитии современного спорта, - Иркутск, ИргТУ, т. 2, 2008. - С. 162-167 (авт. вклад 0,25 п.л.).
5. Пашкова Н.В., Марков К.К. О некоторых возможных направлениях совершенствования методики двигательного обучения в волейболе / X Всероссийская научно-практическая конференция СФУ, Физическая культура и спорт в системе образования. - Красноярск, 2007. - С. 303-305 (авт. вклад 0,1 п.л.).
6. Пашкова Н.В., Марков К.К., Николаева О.О., Сивохов В.Л. Инновационные подходы к повышению эффективности тренировочного процесса в спорте высших достижений / Международная научная конференция, Восток-Россия-Запад. Инновационные технологии в развитии современного спорта. - Иркутск, ИргТУ, т.1, 2008. - С.69-75 (авт. вклад 0,1 п.л.).
7. Пашкова Н.В., Марков К.К. Проблемы совершенствования методики двигательного обучения в волейболе / Подготовка специалистов по физической

- культуре и спорту в современных условиях. - Красноярск, КГПУ, 2007. - С. 113-116 (авт. вклад 0,1 п.л.).
8. Пашкова Н.В., Кудрявцев М.Д. Обучение двигательным действиям на основе теории учебной деятельности / Научно-практическая конференция КГПУ, Современные направления в системе подготовки специалистов ФК, спорта и валеологии. - Красноярск, 1999. - С. 163-165 (авт. вклад 0,15 п.л.).
9. Пашкова Н.В., Кудрявцев М.Д. Формирование навыков здорового образа жизни у занимающихся в секции волейбола / X Международная научно-практическая конференция, Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире. - Коломна, 2006. - С.178-190 (авт. вклад 0,1 п.л.).
10. Пашкова Н.В., Кудрявцев М.Д. Обучение двигательным действиям на основе теории учебной деятельности: Учебно-методическое пособие. - М.: АПК-ПРО, 2003. - 113 с (авт. вклад 2,5 п.л.).
11. Пашкова Н.В. Методика двигательного обучения в волейболе на основе теории учебной деятельности: Учебно-методическое пособие. - МОРФ, МОУСОШ № 115. - Красноярск: ООО «Новые компьютерные технологии», 2009. - 82 с.

Подписано в печать 23.12.09. Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. 1,5. Бумага офсетная.

Тираж 100 экз. Заказ №547.

Цена свободная.

**Отпечатано ООО Издательство «Красноярский писатель»**

**660060, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89,**

**тел.: (391)2114-800, 2114-865.**

**E-mail: amalgama2007@mail.ru**